1 2019年4月13日(土)市原版　次回発行日▶4月20日(土)

よりよい地域をめざして……地域情報紙

シティライフ

2019.4.13 Vol.1469

市原版　配布地域／市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com

企画・制作／シティライフ株式会社 〒290-0022 市原市西広550
TEL.0436(21)9311　FAX.0436(21)9141

シティライフが提供する動画をWEBで見れます!

手仕事には『うれしい』がたくさん詰まっている

すが みほこさん

袖ケ浦市在住のすがみほこさん(45)は切り絵作家として、名刺やウェルカムボード、店舗利用デザインを制作して日々精力的に活動中。また、amimumemo（アミムメモ）のブランド名で羊毛フェルトやあみぐるみの雑貨などをイベントで販売している。「袖ケ浦市生まれの私は、幼い頃近くに住む曾祖母の家に遊びに行っては一緒に『笑点』を見ていました。お客さんからお題を貰って即興で切り絵をする『紙切り』芸のはさみを自在に操る姿に憧れたのが、今の私の原点かもしれません」と笑顔で話す、すがさん。おっとりとした口調と柔らかい雰囲気は、彼女の作品にも大きく影響しているようだ。和装に身を包んだ男女が桜の花に囲まれる切り絵には、滲みでるほどの幸福感と温かさが表現されている。また、椿の花や鳥たちと神社に立つ少女の作品からは太陽の光まで感じるような華やかさが漂う。どこか立体的に見えることも不思議だ。

「小中学校では図工や美術が得意でした。ただアートに憧れはあったものの芸術専門の大学に行くことはなく、都内で短大の英文科を卒業した後は地元に帰り就職。事務職として働き、その頃はお菓子作りが好きでしたね」と、振り返る。とはいえ、短大時代にも手を使って物を作ることに興味はあった。一人暮らしをしていたアパートで仲良くなった住人に、布で制作したクマのマスコット人形をあげたこともある。「相手の喜ぶ顔を見ることが嬉しかった」という、現在の制作意欲にも共通する感情が、すがさんの原動力のひとつ。そこには自身の育った環境の影響も少なからずあった。「私は三姉妹で育ったんですが、母が小さい時から洋服や小物を手作りしてくれたんです。小学校の高学年くらいになると、それを恥ずかしいと思ってしまうこともありましたが、今思うととても幸せなことでした」という。

物を作って人に喜んでもらう。そんな幸せが開花していくのは結婚と出産を迎えた20代半ばの頃。「息子を妊娠している時につわりが酷く、外出が難しかったんです。おくるみやガラガラを自分で作って楽しんでいたら、毛糸で作るぬいぐるみ『あみぐるみ』にはまりました」と、ここが物作りの大きなスタートラインになった。子どもの成長に合わせ、『あみぐるみ』や『ビーズ教室』、『パステル画』など様々な制作に取り組んだ。自宅でビーズ教室を開き、子どもが小さくて遠くに出掛けられないママ同士で作品づくりを楽しんだ時もあった。そして自身の作品が完成すると、ネットで立ちあげたショップやイベント出店で販売した。「夫や息子は協力的でイベントに一緒に来ては、後片付けしてくれて助かりました。夜はリビングで3人それぞれ制作、仕事、勉強と団らんしながら同じ時間を過ごせたことも楽しかった」とか。

そして数年前、クリエイターが集まるビジネスショーで出版社の人に声を掛けられ、すがさんは大きな目標を達成した。日東書院より『12か月を彩る切り絵のある暮らし』、大創出版より『すてきな切り紙』『おしゃれな切り紙』。共著で日本ヴォーグ社から『12か月を楽しめるはじめての切り紙』『和の切り紙ごよみ』など計5冊を出版したのだ。大創出版の2冊以外はネットショップアマゾンより購入可能。

手作りのぬくもり

切り絵やハンドメイド作家として大切にしているのは『手で作ったぬくもり』。パソコンのソフトで絵を描くことも珍しくない昨今だが、すがさんは、ほぼすべてを手作業で行う。「最後にデータを落とし込むことはしますが、切り絵をわざとしっかりと貼り付けなかったり、刺繍を入れたりして工夫します。紙とハサミだけでこんなに楽しめるんだよ、と伝えたいです」。すがさんは本を出版するだけでなく、個人のオーダー制作やイベント出店、学校等からの依頼で講座を行うことも。また、アリオ蘇我では毎月第4木曜日にカルチャースクールを開講している。

「材料を買って作るという楽しさに加え、出来上がった時の達成感や喜ばれた時の幸せと、手仕事は嬉しいことの連続です。また、手仕事は記憶も呼び覚まします。私は結婚前に父を亡くしているのですが、中学生の頃ミモザの花を持って帰ったら、花粉症の父に叱られました。それを思い出しながら1500枚ものパーツでミモザの切り絵作品を作っていると、不思議とミモザの香りが漂っていたのです。父が遊びに来てくれた気がして、じんとしました」と話す、すがさんの手の中でミモザの作品は鮮やかに光っているようだった。イベントおよび作品について詳細は問合せを。（松丸）

(問)すがさん
☎090・3509・8991

2019年 市原市 歯科特集

なぜ歯は大切なのかご存知ですか？

いつまでも健康な歯を保ち、健康生活を送りましょう！

現在、歯科保健の分野では、高齢者においても歯の喪失が10歯以下であれば食生活に大きな支障を生じないとの研究に基づき、生涯にわたり自分の歯を20歯以上保つことにより健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそうという8020（ハチマル・ニイマル）運動が提唱・推進されている。一方、50歳以降では平均して2年に1本強の歯が喪失しており、60歳ですでに17・8歯と20歯を下回り、80歳以上の1人平均現在歯数は4・6歯となっている。

歯の大切さは、「歯を失ってからわかる」とよく言われます。まず「咀嚼（そしゃく）」があり、消化のための第一段階として不可欠な作用です。次に「嚥下（えんげ）動作」で、上下の歯をしっかりとかみ合わせ、下あごの位置を安定させることをいいます。歯が失われてしまうと嚥下動作ができなくなり、食べ物を飲み込むことが困難になります。次に「異物の弁別」があります。食事中、異物を噛んだ経験があるかと思います。この時、不快感とともに反射的にあごが開いてそれより強くかまないのが普通です。このように歯は嚥下してよいものとそうでないものを判断する役割をもっているのです。また、食品の硬さ、軟らかさ、粘度の程度をかみ分け、うま味の差を感じるのにも大きな役割を果たしています。このうま味は、俗に歯ごたえというもので、食欲をそそられる原因にもなります。

さらに、「発音」です。これは、歯を喪失している人、特に前歯が喪失している人ははっきりと発音が出来ません。その他、美しい顔の表情をつくるなど歯の働きはいろいろとあって、健康的な生活をするうえで欠かせないものばかりです。歯が悪くなると消化器官に負担をかけ、栄養の吸収が悪くなったら、また虫歯や歯周病などが原因で二次的に目や心臓、腎臓、皮膚、関節などが病気をおこしたりしてしまうこともあります。

「メインテナンス」を忘れずに！

「メインテナンス」は、「治療によって得られたお口の健康な状態を持続させ、再発を防止すること」を目的としています。毎日各自が行っている歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシなどを使ったセルフケアが重要なのは当然ですが、定期的なプロフェッショナルケアで補ってあげるのが「メインテナンス」です。治療期間中は、一生懸命ブラッシングをしますが、治療が終了するとサボリ気味になります。むし歯や歯周病はいわゆる生活習慣病ですから、日頃の生活習慣（ブラッシング習慣）が大切です。長続きさせるコツは、テレビを見ながら、あるいは新聞を読みながらブラッシングをする「ながら磨き」をすることです。無理なく続ける方法を各自が工夫しましょう。

このように歯は、日常生活のうえで、重要な役割を果たしています。もし、歯に異常がある場合は、すぐに専門医に診察を受け、いつまでも健康な歯を保つよう心がけましょう。

歯を健康に保つコツ

- 栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける
- 何でもよく噛んで食べる
- 食後20分以内に歯を磨く
- 歯科で定期的に歯石を除去する
- 虫歯を放置せずに治療する

電動歯ブラシ豆知識

1. **高機能のものを選ぶ**
   高機能(価格の目安は7～8000円以上)のものにしましょう。
2. **替えのヘッドが入手しやすいものを選ぶ**
   毛先が開いたまま使用していると、清掃能力が極端に低下します。
3. **歯磨き粉は使いません**
   基本的には歯磨き粉は使用しません。研磨性の高い歯磨き粉を電動歯ブラシに使用すると歯の表面を傷つけてしまう可能性があります。
4. **歯間清掃は必須です**
   歯垢除去率:通常の歯ブラシは約60%、電動歯ブラシは70%、これらに歯間清掃を加えると95%。必ず歯間ブラシやフロスは使いましょう。

『オリンピック・パラリンピックに向けた英会話ブラッシュアップ講座』参加者募集

2020年のオリンピック・パラリンピックまで続く国際的なスポーツ大会開催に向け、本市を訪れる外国人のおもてなしのために同講座を実施し、市民の英語力向上を図ります。　講座実施後は、受講修了者名簿に登録していただき、市が実施するホストタウン事業に協力していただきます。

【実 施 日】5/11・18・25・6/1・8・15・22・29・8/24・31・9/7・28・10/5・19・26・11/2（全16回・全て土曜日）
【場所/時間】市原市市民会館　第２会議室(※6/8日と29日はyouホール 会議室１・8/24は市民会館　大会議室) 14:00～16:00
【講座の内容】市のホストタウン推進事業への協力や、街中で困っている外国人を見かけたときに助ける等、実際の現場で必要とされる会話能力の向上が図れるよう、「聴く」「話す」の要素をバランスよく取り入れたグループレッスン
【対 象 者】市民と外国人との交流時通訳等、オリンピック・パラリンピック関連事業に積極的に協力する意欲のある方（市内在住、英語中級者）
【受講人数】20名程度（応募者多数の場合は抽選）
【参加費用】無料（テキスト代2,000円程度）
【応募方法】人権・国際課にある応募用紙（市ウェブサイトからダウンロード可）に必要事項を書き、4月26日までに郵送かeメールで申し込みください。（午後5時必着）
■URL：https://www.city.ichihara.chiba.jp/bunka/olypara/index.htmle　■E-mail： jinkenkokusai@city.ichihara.lg.jp
【お問合せ】市原市役所スポーツ国際交流部人権・国際課　〒290-8501　市原市国分寺台中央1-1-1 TEL:0436-23-9826

ふるさとビジター館
いちはら自然探訪 No.166

イソヒヨドリ

ナチュラリストネット／自然を愛する仲間の集まりです。市原の豊かな自然環境をいつまでも永く残したいと活動しています。
☎080-5183-9684（野坂）

「ツツ ピーコ、ピィー」と高く澄んだ心地よい美声。かなり前に沖縄で、初めてこの鳴き声を聞いた時、観光案内のバスガイドさんの声はそっちのけで、鳴き声の主を探し回ったところ、それは姿も青く美しいイソヒヨドリでした。もうあの鳴き声は聞けないのかと諦めていましたが、数年前の春、養老川河口で何と再会することができ、更に最近、自宅近くでも出会うことができました（写真はメス）。

イソヒヨドリは、ヒヨドリの仲間と思うかもしれませんが、ツグミの仲間です。磯や海岸などに生息し、ヒヨドリに大きさも姿も似ていることからその名前が付いたと言われています。オスは全体的に青藍色で、腹が赤褐色とツートンカラー、メスは全体的に灰褐色、体の下の方は黄色っぽく黒褐色のうろこのような模様があります。同じイソヒヨドリでも、鳴き方のバリエーションが多く、個体によって鳴き声も違うそうです。

主に留鳥として全国の海岸部などに生息しています。千葉県レッドデータブックでは、Cランク要保護生物に指定されています。市原市では文献によると姉崎の海岸部で確認されていること、また、養老川河口域でも確認できていることから、おそらく数は少ないですが海岸地帯には生息していると思います。

身近で「青い鳥」の美しいさえずりを聞くと幸せな気持ちになります。

（ナチュラリストネット／時田良洋）

1行24文字 2,400円（税別）

※掲載情報をご利用の際は、売買契約等、当事者間でよくお話し合いの上でご契約ください。取引について当社では一切責任を負えません

申し込み方法

◆発行日の２週間前までにご連絡ください。
専用申込書をＦＡＸまたは郵送でお送りします。
◆申込書に住所・氏名・ＴＥＬ・広告文面など所定の内容を記入後、ご返送ください。
追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお振込下さい。掲載紙面は１部ご郵送します。

買います

●ヤマハピアノ高価　コンドー楽器 ☎0120-137-512
●ピアノ　漆田 ☎24-0833
●金プラチナ商品券　相場・額面の90～98％で　てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店　休み不定 0476-36-4388 富里店　043-310-5825 都賀店

生徒募集

●シツデン音楽教室　ピアノ、フルート、バイオリン、声楽 ☎24-0833
●寿苑新カラオケ広場　レッスン＋唄い放題 13～17時、食事付1,500円　毎月末㈰　市原市不入斗（いりやまず）焼肉寿苑 ☎0436-66-1201・66-2941

営業案内

●ネズミ駆除　超プロが１回で完全駆除　被害はイエダニの発生　病原菌をまきちらす ★一戸建・アパートに限定　任せて安心　創業50年の信用　調査見積無料　田辺消毒防除センター ☎0436-25-2801
●ミシン修理承ります　90％は直ります　家庭用ミシンどこのメーカーでもＯＫ　持ち込み修理ＯＫ　街のミシン屋いちばん館 ☎０４３６-２０-３４８３
●ピアノのレンタル　シツデン ☎24-0833
●シロアリ防除　シロアリは駆除から『予防』の時代です　まずはお電話で　ダスキン姉崎 ☎23-0341

お知らせ

●恒例！春の野菜園芸まつり　４／13㈯～　豊田園芸（深城）　野菜苗・接木苗の販売　家庭菜園～プロ用農家まで　大切に育てた元気で丈夫な苗です　栽培方法などお気軽におたずねください ☎0436-66-3304

※掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上ご利用ください。当社では一切責任を負えません

申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。
※掲載のお申込みはシティライフHPなどで。
https://www.cl-shop.com/customer/
またはＦＡＸか郵送、メールで FAX0436-21-9142
メール kiji@cl-shop.com

ペット情報

●犬差し上げます　カニヘン・ダックス　オス　３才　市原・浅沼 ☎080-5040-1012

サークル

●少年少女サッカーチーム・辰巳台ＦＣ　㈯㈰９～12時　辰巳台東小・辰巳台西小　園児～小６年　無料体験会を随時開催中　月会費：1,500円　須田 ☎090-2333-0800
●ハーモニカ　菊間ハーモニカクラブ：第１・３㈭菊間コミュニティセンター　ドレミの会：第２・４㈮市津公民館　ともに13～15時　月会費：1,200円　肺活量を増し、健康にも良いハーモニカをしませんか　関 ☎0436-43-4430
●スポーツ吹き矢・ちぐさ会　第１～４㈫　９～12時　千種コミュニティセンター　月会費：800円　腹式呼吸で健康増進　見学歓迎　小出 ☎090-4456-4298
●ショートテニス・エンジョイテニス　㈬13～16時　南総公民館　月会費1,500円　健康維持と仲間づくり　見学・体験できます　貸しラケットあり　斎藤 ☎0436-36-6964

イベント

●山野草展　４／14㈰　９～15時　房総萬華園（多田ビニール内）　落合 ☎090-6310-9251
●うしくにぎわいマーケット　４／14㈰　10～15時　上総牛久駅前　今年初・沢山の出店者が並ぶ ☎090-3579-5145
●茂原牡丹園開園　４／18㈭～５／６㈪　８～18時　期間中無休　茂原市山崎　池田紀枝絵画展示（期間中）、４／29㈪13時半頃～丸貴大と和太鼓昇鼓團の演奏　その他期間中に茂原の獅子連・黒戸の獅子舞いや市川松仙花演舞もあり ☎0475-22-4224
●イースターのお祝い　４／21㈰　９～10時半　五井ナザレン教会　参加無料　腹話術によるイースターのお話、賛美ダンス、イースターエッグ作り、卵探し　どなたでも ☎0436-21-0566
●あま茶祭り・釈尊降誕会　４／21㈰　10～17時　法光寺（新堀）　無料　お釈迦様の頭上を飾る一輪の花を持参　参詣の後、天然無添加のあま茶が飲み放題！　容器持参で持ち帰りも可　御朱印も当日だけの特別版　もときち食堂・シーモック出店、和太鼓奉納演奏（雨天中止）、写経や瞑想体験などもあり ☎0436-36-1834
●社交ダンス交流会　４／21㈰　13～14時50分　アネッサ　参加費：300円　ダンスシューズか上靴持参　初心者には丁寧に教えます　サクラダンスサークル　長尾 ☎090-2480-5880
●骨髄バンク展　４／21㈰～30㈫　ＪＲ八幡宿駅構内ギャラリー　骨髄バンクの活動内容、啓発のためのパネルやケア帽子の展示　西島 ☎0436-61-3688
●海からの贈り物　ピュア・シーグラスアート展　４／24㈬～５／14㈫　10～18時　鴨川グランドホテル　様々な色や形のシーグラスを使用、幻想的なランプや壁掛け等多数の作品を展示　アトリエ大自然の恵み・松林 ☎090-6312-8958
●ベビーマッサージ　４／26㈮　10～11時半　千種コミュニティセンター　対象：３カ月位～　10組　参加無料　要予約：４／15・11：00～　防水シーツ、バスタオル、飲み物、着替え等持参　終了後にママタイムあり、先生やママたちと皆でお話 ☎0436-63-5343
●日本刺繍紅会工房作品展　４／26㈮27㈯　10～17時　東金市家徳　入場無料　帯、インテリア作品、ハンドバッグ、アクセサリーなど50点を超える刺繍作品　当日は、薄茶とお菓子（一服500円）あり、着物で来場の方は無料 ☎0475-58-3311
●春のフリーマーケット　４／27㈯　雨天翌日　10～14時　若宮中央公園　旬の野菜に草花、ご飯、漬物などの総菜、パンやお菓子、衣類、手芸品、雑貨など　収益はペシャワール会等に寄付 ☎0436-43-1406
●松田正平・井上昌男・井上克展　正平先生を慕って　４／27㈯～29㈪・５／３㈮～６㈪　11～17時　ギャラリー鶴舞窯　洋画家・松田正平の画風と人柄に心酔していた井上昌男・克夫妻　松田の後を追い、ともに市原へ転居、30有余年間変わらず師事　今回はその３人の作品を一堂に展示 ☎0436-88-3537
●上総更級公園センターのイベント　踊りハボタンの育て方：４／27㈯13時半～15時半・先着20名・無料　スプラウトを育てよう：４／28㈰13時半～15時・先着20名・200円（種付）　ハーバリウム教室：５／４㈷10～11時半・先着20名・1,000円　ともに電話で要申込 ☎0436-20-3555
●レコード交流会　４／28㈰13時半～　アネッサ　300円（茶菓子代）　初のBEETHOVEN特集　始めから終わり迄ベートーベン色々 ☎090-7716-4611
●ねこけん千葉支部譲渡会　４／28㈰　11～15時　無料　市原市古市場・ラジコンショップはっぴー奥　毎月第４㈰開催　猫たちの世話をしてくださるボランティアさんも募集中　詳しくはアメーバブログ『ねこけん千葉支部』で検索
●千葉県ダンススポーツ連盟南支部のパーティ　５／３㈷　13～16時　ＹＯＵホール　前売1,000円、当日1,500円　ミキシング・トライアル（制限なし）　渡辺 ☎090-3210-2043

リサイクル

●差し上げます　ペットシートカバー　カローラで２列目に使用　黒　市原・原田 ☎0436-43-3110

まごころ ご葬儀承ります
組合員のみなさまへ
市原市市民葬儀取扱指定業者
JA ㈱市原市農協サービス 葬祭センター
「一日葬」「家族葬」承ります
24時間受付
フリーダイヤル 0120-043-676
※組合員以外の方もご利用いただけます。
☎0436-95-4444 市原市上高根343
JAホール市原 市原市藤井3-171 ☎0436-40-4444
JAホール南総 市原市牛久885 ☎0436-92-4949
JAメモリアルホール南総 市原市牛久884-1 ☎0436-92-3737

★ブロック工事 ★大工工事（フローリング等）
★引越しのお手伝い ★垣根刈り込み
★草刈等 ★倒木・抜根 ★アミド修理
★不用品・粗大ゴミ等の処理 ★家具の移動
★塗装一般 ★倉庫解体処分 ★ハチの巣駆除
★エアコン取り付け・取り外し ★雨どい修理
★エアコンクリーニング ★その他応相談
有限会社 ヨミコン
市原市島野478-9
☎0120-188980
TEL.0436-25-6613 FAX.0436-24-2318

不動車・事故現状車・
10万km以上走行など
値段付かないお車大歓迎!!
高額買取
出張無料
引取無料
面倒な書類の手続き不要!
最低10,000円保障（※軽自動車は5,000円）
出張無料査定致します
ダイワオート 市原インター店
☎0436(20)3900
市原市村上2313-3 【営業時間】9:00～20:00 火曜定休
最新の在庫情報は ダイワオート 検索 または Goo-net ダイワオート 検索

求人

●パート美容師募集　週１日からＯＫ　スウィート牛久店 ☎0436-92-2266
●ホール・接客スタッフ募集　高校生・大学生大歓迎　週１日～ＯＫ　平日17時45分～、週末・祝日応相談　時給900円　北国分寺台・いたり庵 ☎43-0750
●訪問理美容師募集　午前中だけ、午後だけ、週１でも可　ステージ ☎0436-61-5451
●洗車パート・アルバイト募集　時給870円～　ＴＡＸ市原自動車　市原市君塚5-1-20 ☎23-0002
●昼のパート・夜のバイトスタッフ募集　若い方も活躍できます　イ・ルミナーレ ☎0436-42-1147

パートさん急募!!
職種　作物の収穫や梱包なのど軽作業
給与　時給900円～（土日出来る方優遇）
時間　①8:30～12:00 ②8:30～16:00
休日　シフト制※勤務日など応相談
待遇　マイカー通勤可
応募　まずはお気軽にお電話ください
市原水耕組合 市原市浅井小向206-1
☎0436-36-5474 又は 090-2624-1488

パート・アルバイト急募(3名くらい)
職種　接客および調理※正社員登用あり
給与　時給980円／学生・パート Wワークも OK!
時給930円／高校生※試験日など休みOK!
時間　16:00～22:00（定休日除く週6日勤務）
18:00～21:00（時間・曜日など相談OK）
待遇　4時間以上の勤務で食事付・車通勤可
応募　まずはお気軽にお電話ください
焼肉 中村 市原市姉崎西2-11-4(月曜定休)
☎0436-63-1129 又は090-5328-7698

鈑金・塗装スタッフ(見習可) 雑務スタッフ(事務補助・工場の雑務)
資格　普通免許取得
給与　応相談
時間　9:00～15:50
雑務スタッフ(週3日13:00～15:50)
休日　日曜、祝日
第2第4土曜日
待遇　社会保健完備　作業衣支給
年末年始　夏季休暇有
勤務地　千葉県市原市分目321
応募　電話連絡の上履歴書を持参の上面談
㈲ナカジマ自動車鈑金工業
〒290-0022 市原市分目321
☎0436-36-4372
http://nakajimabp.jp 担当／採用係

新規オープンにつき スタッフ急募!!
接客係(パート)
■時給　950円
■時間　9:00～18:30の間で3時間以上
※週2～3日、18:30まで勤務可能な方（勤務時間は応相談）
■待遇　交通費規定内支給
■勤務地　千葉市中央区川崎町60
ウィズママパーク(4/13OPEN)
【応募】電話連絡後、履歴書(写真貼付)持参で面接。
☆営業事務(正社員)も同時募集中!
給与/月給18～23万　時間/9:00～18:00
勤務地/市原店 または 木更津店
詳しくはお問い合せください
ネクストワンインターナショナル株式会社
ウィズママの家 市原店 市原市国分寺台中央7-19-1
☎0436-22-0005 担当/人事部

豊田園芸
市原市深城835
☎・FAX 0436-66-3304
090-2551-6285

買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう
地域情報紙 シティライフ 市原版
配布地域/市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
地域で守ろう子どもの安全
企画・制作/シティライフ株式会社 〒290-0022 市原市西広550
TEL.0436(21)9311 FAX.0436(21)9141
■広告のお問い合わせ…sales@cl-shop.com
■記事・情報は…kiji@cl-shop.com

正しい知識と靴選びは健康への近道
「足と靴のお悩み相談会」開催! in市原

歩くことが本当に大切

ぽかぽか陽気の季節が到来しました。突然ですが、皆さんはウォーキングをしていますか?足や腰、膝が痛くて出来ていない、もしくはすぐ疲れてしまう人などが多く見受けられます。そして、そのような人は大抵体の不調を訴えているようです。健康に気をつけているにも関わらず、原因のはっきりしない痛みや、足の変形が起きて悩んでいませんか。

9500人以上の足を計測してきた靴のファミリーさん曰く、不調を訴える方は共通して「足の浮き指」や外反母趾などが見受けられるとのこと。つまり、足裏の足底筋が崩れ、体の重心バランスの歪みが生じている。よって膝痛や腰痛、O脚、肩こりなどが起きやすいのではないかと考えられます。

ファミリーさんが取り扱うストレッチウォーカーは履くだけで体重分散でき、足指をしっかり使って歩ける。そして自然な体重移動が出来るので、長時間歩いても疲れにくい特徴もあります。自分に合った靴に出会うことにより、歩くのが楽しくなり、免疫力向上、そして自然と筋肉量も増えるので各所の歪みや痛みも緩和される訳です。

『靴選びと歩くこと』この2点は健康と隣り合わせ。プロのアドバイスを貰いながら、いきいきとした生活を送りましょう!

【体験談】 68歳 女性 千葉市

私はぎっくり腰から慢性の腰痛に悩んでいました。医者にはウォーキングをしなさいと言われましたが3000歩が限界。ストレッチウォーカーにして、今では目標の10000歩まで歩けるようになりました。腰痛、足のむくみも解消され驚きでした。

※体験には個人差があります。

(5月末まで「シティライフ見た」で2000円割引中。バーゲン品除く)

坊さんの独り言 ほのぼの法話 224

【基準は「私」】

希望に満ちあふれた新スタートを切りましたか? 又は失意の内に今の生活が始まってしまったのでしょうか?

いずれにしても、夢一杯のお方はそんな自分が、そうでないお方はそうでない自分が新しい基準になりました。つまり、夢を叶えた人は自分の超えるべきハードルを上げたのです。悔いの残るお方も今後ハードルを上げようとするでしょう。

自己のハードルを上げ続けるのが人間です。これが向上心ですが、仏教ではその心を煩悩と捉えます。結局は悩み苦しみの種だからです。

私は生きている限り、より良い自分を目指し、せめて現状を維持しようとします。そう出来ればよいのですが、事実として私は老い病み死んでいく身。「向上は持続し得ない」が私の本質です。

ハードルは上げなくても、越えなくても、横をすり抜けてもよい。仏様は私が作った窮屈な自分ルールを壊して下さいます。私は唯、私の人生を歩む…仏様が御一緒です。